Colțul specialistului

Să nu neglijăm pregătirea fizică multilaterală la copii

În natație, pregătirea fizică multilaterală la copii are o importanță deosebit de mare. La vîrsta adolescenței se observă o creștere intensă a țesuturilor osoase, a celor mușchiulare, precum și a organelor interne. În această perioadă importantă a perfecționării funcționale a întregului organism este necesar să se creeze condițiile cele mai favorabile formării lui armonioase, ca și dezvoltării tuturor aptitudinilor fizice.

Consider că după primii ani, așa-ziși de acomodare, în care întreaga gamă a elementelor de tehnică (la toate procedeele de înot) s-a însușit, copiii selecționați și cîștigați pentru natație pot fi angrenați treptat, printr-o pregătire fizică multilaterală, în rîndurile performerilor.

Aplicînd o creștere treptată și sistematică nivelului pregătirii fizice multilaterale a copiilor, contribuim la îmbunătățirea calităților motrice fundamentale, pe de o parte, iar pe de altă parte, asigurăm perfecționarea tehnico-sportivă cu succes la înot.

Este cunoscut faptul că pregătirea fizică multilaterală reprezintă baza pentru specializare. Și să nu uităm că cercetările științifice au stabilit că o specializare timpurie, corect efectuată, cu respectarea principiilor pedagogice fundamentale, poate exercita o influență binefăcătoare asupra întăririi organismului.

Ei bine, tocmai acest factor atît de important în antrenamentul modern al copiilor, care au o oarecare vechime în practicarea acestui sport, este neglijat, mulți dintre antrenorii noștri (unii cu experiență chiar) fiind lipsiți de o preocupare serioasă în acest sens.

Cred că ceea ce se face în incinta bazinului acoperit, la unele secții, cu extensoare, greutăți, haltere mici sau alte exerciții, înainte sau după pregătirea în apă, este cu totul insuficient. Mobilitatea și suplețea la copii sînt calități la dezvoltarea cărora trebuie insistat mult mai mult pe uscat.

Efectuarea unui program special de pregătire fizică, fie în aer liber, fie în săli de gimnastică la cluburi (chiar de mai multe ori pe săptămînă), ieșind din atmosfera umedă a bazinului acoperit, ar rezolva cu mai mult succes această pregătire, care în ultimă instanță creează premisa unor rezultate superioare la vîrsta junioratului.

Pregătirea fizică multilaterală a copiilor și a juniorilor mici trebuie orientată, în primul rînd, spre întărirea sănătății lor, spre formarea armonioasă a organismului în creștere. Trebuie lucrat atent, trebuie selectate cu mare grijă exercițiile întrebuințîndu-se numai acelea care nu dăunează, în dozarea lor ținîndu-se cont și de dezvoltarea fizică a tînărului.

Ar fi greșit ca această muncă să se desfășoare prin analogie cu cea a adulților. Goana după rezultate rapide se răzbună în viitor. Avem suficiente cazuri de tineri talentați care s-au pierdut pe drum și din vina noastră, a antrenorilor, pentru că la timpul cuvenit nu am acordat o mai mare atenție anumitor factori din pregătirea multilaterală a sportivilor, urmărind obținerea unor rezultate imediate. Fără o pregătire fizică multilaterală — și exemple avem suficiente — sportivii noștri vor mai putea eventual îmbunătăți cifre și recorduri, dar nu vor reuși niciodată performanțe de valoare înaltă.

LEO UNGUR - antrenor

După campionatele republicane de patinaj artistic

Despre învingători și despre cîțiva dintre adversarii lor

Revenim cu cîteva aspecte desprinse din finalele campionatelor republicane de patinaj artistic legate mai ales de figurile libere alese. Înainte însă de a trece în revistă diferitele sărituri și figuri, asupra cărora arbitrii au ținut o strictă... contabilitate pentru a-i putea nota pe concurenți, vrem să menționăm că patinatorii au avut de înfruntat duminică seara un adversar pe cît de neașteptat pe atît de neîndupleca: ceața deasă, sufocantă.



ELENA MOIȘ — *14 ani — (Dinamo București), campioană la senioare:* a lucrat cu siguranța cu care ne-a obișnuit în ultima vreme. Ea a reușit dublu Salchow, dublu Rittberger cu bătaie și a executat, curat, Axel deschis, Spreitz cu Axel, Lutz și alte sărituri simple, precum și o serie de combinații de piruete. La dublu Axel (e singura sportivă care încearcă această dificilă săritură) a aterizat însă pe două picioare și s-a dezechilibrat la al doilea dublu Salchow. Concluzia e clară: trebuie să exerseze la aceste sărituri și să caute să-și îmbogățească neconteniit repertoriul „liberelor".



BEATRICE HUȘTIU — *9 ani — (Dinamo București), campioană la junioare:* a confirmat, din nou calitățile pe care le are, executînd un program variat cu dublu Salchow, dublu Rittberger cu bătaie, Axel, Lutz, combinații de piruete și pași de legătură aleși în ritmul muzicii. Ni s-a părut cam... pripită cînd taie gheața. Ea trebuie să continue să se pregătească cu aceeași conștiinciozitate.



MARCEL COMANICI — *21 ani — (Dinamo București), campion la seniori:* a apărut duminică seara într-un progres vădit. Dublele (Lutz și Salchow) executate corect ca și spectaculoasele sărituri simple Axel, Spreitz și Roberson denotă că, atunci cînd se antrenează cu seriozitate, este capabil de rezultate bune. În program a avut însă și sărituri nerealizate ca de exemplu dublu Flip, terminat pe ambele picioare, pe care trebuie să le perfecționeze. Și încă ceva: mai multă atenție la ținută și în special la poziția brațelor.



DRAGOȘ SANDU — *12 ani — (Constructorul Buc.), campion la juniori:* în actualul sezon s-a prezentat mai bine de la un concurs la altul. El și-a întrecut detașat adversarii la figurile de școală iar la libere a executat dublu Salchow, dublu Rittberger cu bătaie, Axel, Lutz și piruete înlănțuite prin frumoși pași de legătură. Va trebui să lucreze intens pentru executarea cît mai corectă a acestor exerciții, străduindu-se, în același timp, să-și îmbogățească programul cu noi elemente.

Despre cuplul campion, LETIȚIA PĂCURARU—RADU IOANIAN, care se pregătește pentru a participa la Universiada de la Torino, ne-a vorbit antrenorul *Carol Hertl*: *„Se cunoaște că se antrenează intens. Au executat destul de bine unele ridicări simple, duble și chiar triple, au realizat diferite piruete în doi și au sărit dublu Salchow, dublu Rittberger, Axel și Spreitz. Păcat însă că Letiția Păcuraru... aterizează încă pe două picioare la săriturile duble. În consecință, trebuie să lucreze serios la sărituri și chiar la exercițiile de ridicări. Și încă ceva: începutul programului lor mi s-a părut nesincronizat".*

Nu putem încheia aceste rînduri fără a consemna, alături de campioni, numele *Rodicăi Dîdă* (la fel de bună *la „libere" ca și la „impuse"*), ale lui *Mihai Stoenescu* și *Dan Săveanu* (ambii la „libere", însă ultimul trebuie să se stabilească dacă va concura în viitor la individual sau la perechi) care au constituit revelațiile campionatelor republicane. Și din repertoriul lor n-au lipsit săriturile duble.

Iată deci că tinerii noștri patinatori artistici au trecut, în acest sezon, la executarea unor exerciții cu un grad mare de dificultate. Le dorim succes în munca grea, perseverentă, care-i așteaptă pentru însușirea întregii game a săriturilor duble.

TR. IOANIȚESCU

Cum s-a ajuns la 6,54 m la lungime și 23,8 pe 200 m?

(Urmare din pag. 1)

zat în anul 1965 cele mai bune performanțe din viața lor și s-au situat printre primele atlete din Europa și din lume. Faptul este mult mai semnificativ decît ar părea la prima vedere. Care este cauza unor recorduri personale de înaltă valoare, într-un an în care atît pe plan intern cît și internațional se observă o relaxare după tensiunea și eforturile istovitoare din anul olimpic 1964?

De ce aceste atlete au obținut performanțe mai bune cînd obiectivele pregătirii și stimulentul reprezentat de confruntările internaționale au fost mai mici, iar condițiile de pregătire inferioare, în general, celor din anul olimpic?

Poate fi vorba, în cazul acestor două atlete, de o creștere firească, de la an la an, a performanțelor? Puțin probabil să fie așa, deoarece atît Viorica Viscopoleanu cît și Ioana Petrescu au depășit de mult vîrsta junioratului și au în urma lor numeroși ani de activitate atletică. Mai mult chiar, în ceea ce o privește pe Ioana Petrescu, se observase în ultimii ani o îngrijorătoare stagnare a performanțelor.

Explicația progresului din ultimul an este desigur complexă. Fără a nega și influența altor factori, credem că principala cauză trebuie căutată ÎN CONȚINUTUL PREGĂTIRII.

În anul 1964, din dorința de a realiza normele olimpice și prin aceasta participarea la întrecerile de la Tokio, o mare parte dintre atleții noștri (și nu numai dintre atleți!) și-au restrîns preocupările și mijloacele pregătirii numai la ceea ce avea strînsă și directă legătură cu efortul specific din proba practicată. Se spera ca, prin concentrarea tuturor forțelor asupra unui domeniu restrîns de mijloace și eforturi cît mai specifice, să se obțină rezultate mai bune decît dacă s-ar fi lucrat mai complex și mai multilateral. S-au eliminat aproape complet concursurile la alte probe decît cele în care se întrevedea participarea la Olimpiadă și s-au întrebuințat numai eforturile și mișcările care semănau cel mai mult cu cele din proba olimpică

Ce s-a întîmplat în 1965? Antrenorul **Mihai Tintorescu** a introdus cu curaj în antrenamentul „sprinterei" Ioana Petrescu un volum mare de lucru **pentru rezistență**, a înmulțit numărul mijloacelor întrebuințate în antrenament și al probelor de concurs. În urma acestui fapt, Ioana Petrescu nu numai că nu a pierdut din viteză, ci din contră a realizat la 100 m plat o performanță mai bună decît în anul olimpic, a făcut un adevărat salt în privința rezistenței în regim de viteză și, concomitent, și-a îmbunătățit performanța la o probă mai complexă cum este cea de 80 m garduri.

Dintr-o atletă considerată de mulți „plafonată" a ajuns a treia performeră europeană la 200 m plat, cea mai bună atletă română la 100, 200 și 400 m plat și pe locul IV la 80 m garduri. Ne întrebăm: dacă ar fi lucrat și mai mult pentru forță și ar fi participat la concursuri la săritura în lungime, progresul la 100 m nu ar fi fost și mai evident?

Tot așa de interesant este și cazul **Vioricăi Viscopoleanu.** Performanța obținută de ea în 1964 la săritura în lungime (locul V la Olimpiadă și recordul de 6,44 m) impunea multă prudență și îndemna la continuarea metodicii de pregătire care o dusese la un succes atît de important.

Antrenorul Ion Söter a fost însă de altă părere! Considerînd că progresul necesar menținerii pasului cu creșterea neîncetată a performanțelor pe plan mondial, nu poate fi realizat decît adăugîndu-se mereu ceva nou în pregătire, a îndrăznit ceea ce alții în locul lui nu ar fi avut curajul s-o facă. Bazîndu-se pe experiența lui personală (deși fost săritor în înălțime s-a pregătit cu grijă și a concurat și la decatlon) și pe bogatul material faptic adunat din pregătirea **Iolandei Balaș**, Söter **a pus la baza pregătirii săritoarei în lungime, pregătirea multilaterală.**

În anul 1965 Viorica Viscopoleanu s-a pregătit și a concurat nu numai la săritura în lungime, cum a făcut în anul 1964, ci și la 100 m, 200 m, 80 m garduri, greutate și înălțime. Această „dispersare" de preocupări nu numai că nu i-a micșorat performanța la proba în care este specialistă, ci a făcut-o să devină a treia săritoare în lungime din Europa, cea mai bună alergătoare de garduri din țara noastră alături de Maria Iliuță (la 0,1 sec de recordul republican), a doua performeră la 100 m și la pentatlon și să realizeze recorduri personale la 200 m, săritura în înălțime și aruncarea greutății.

Cadrul restrîns al unui articol de ziar nu ne îngăduie să insistăm mai mult asupra acestor două merituoase atlete.

Ne-am folosit de exemplul lor pentru a aduce în discuție o problemă de importanță generală pentru atletismul nostru de performanță, deoarece cazul acestor două atlete nu este nici nou și nici izolat.

Cei care se preocupă mai de mult de problemele atletismului își amintesc desigur de **Luiza Ernst-Lupșa** marea noastră campioană din perioada anilor 1946—1954. Pregătindu-se multilateral ea a devenit în repetate rînduri, campioană la 100 și 200 m plat, la săritura în lungime, aruncarea greutății și la aruncarea discului. Pe plan internațional cel mai bine cotat dintre toate rezultatele sale era cel de la săritura în lungime (5,44 m din 1948). Plecîndu-se de la premisa că specializîndu-se într-o singură probă ar putea obține performanțe și mai bune, a hotărît să-și restrîngă pregătirea numai pentru săritura în lungime. Dar, cu toate eforturile depuse, ea nu a mai realizat nici un fel de progres timp de patru ani. Revenind la concepția inițială de pregătire, Luiza a obținut — în anul cînd a devenit campioană republicană la triatlon și pentatlon — un nou record republican la săritura în lungime (5,54 m) depășindu-și cu 10 centimetri performanța pe care zadarnic se străduise s-o întreacă în anii cînd se pregătea numai pentru această probă.

Că exemplul Ioanei Petrescu și al Vioricăi Viscopoleanu nu este izolat e ușor de demonstrat. Foarte important ni se pare faptul că îl întîlnim și în rîndul junioarelor noastre fruntașe. Ne vine în minte cazul Elenei Vintilă. La 16 ani ea a obținut o foarte bună performanță la 80 m garduri. În următorii doi ani, deși pregătirea și-a axat-o aproape exclusiv pe această probă, rezultatele au fost negative (în 1964 cea mai bună performanță a fost cu 0,3 sec mai slabă decît în 1963). Abia în 1965, cînd s-a pregătit multilateral reușind la pentatlon 4269 puncte, face un adevărat salt de valoare și devine una dintre cele mai bune atlete din țară la săritura în lungime (6,05), la 80 m garduri (11,6) și la pentatlon (4269 p).

Exemple asemănătoare sînt multe. Cele pe care le-am dat ni se par suficiente pentru a arăta că pregătirea complexă, multilaterală, precum și participarea la concursuri în probe al căror efort este asemănător ca natură cu cel din proba de bază nu împiedică obținerea de rezultate înalte, ci, din contră, constituie una din condițiile esențiale ale atingerii performanțelor maxime de care este capabil un sportiv.

Bogatul material oferit de mărețe figuri ale atletismului, precum și cercetările științifice române și străine subliniază, în mod convingător, ideea de mai sus.

Majoritatea tehnicienilor noștri cunosc bine aspectele teoretice ale acestei probleme. Rămînerea în urmă a rezultatelor, la unele probe, nu se datorește lipsei de documentare sau de cunoștințe a antrenorilor și metodiștilor. **Cauza principală a performanțelor nesatisfăcătoare rezidă de cele mai multe ori în neaplicarea în practică a acestor cunoștințe.**

Lipsa de curaj în a îmbrățișa ceea ce e nou sau folosirea unor căi neadecvate de transpunere în viață a cuceririlor științei fac, ca între ceea ce știm și ceea ce lucrăm, să existe de multe ori o mare diferență.

La începutul unui nou an atletic, expunerea metodelor de lucru și a mijloacelor întrebuințate de antrenorii noștri care au reușit să înlăture această diferență poate contribui din plin la îmbunătățirea activității noastre atletice.

Invitația către un astfel de schimb de experiență este scopul principal al acestui articol.